



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

حمل و نقل بین المللی گمرک
اینچه برون روی خط سرعت



۲

به جای دارو
بفرمایید «چای»



۳

اهدای ویلچر به توان خواهان
محلات کم بر خوردار



۳

گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۱۴ آذر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۶۹۴ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

برای پدر شهیدان

بهمنی نژاد

■ احسان مکتبی

بچه هایی که این روزها نوجوانی خود را در محله گرگانجدید و آموزشگاه جنگل گرگان می گذرانند، احتمالا نمی دانند در سالهای نه چندان دور چه نوجوانان و جوانان رشیدی در آن کوچه پس کوچه هازندگی می کردند، شاید قسمت زندگی من این بوده است که با بعضی از نادره های دوران هم کلام باشم و با آنها زندگی کنم. آدم های عجیب و استثنایی که کمتر روزگار به خود دیده است. حجت و هادی بهمنی نژاد، اصغر ملک از آن دسته از بچه های نجیب، با عزت نفس، مودب، دوست داشتنی بودند که هر شب در پایگاه بسیج مسجد قائم با هم دیدار داشتیم. با حجت علاوه بر هم سنگری در کربلای یک، هم کلاس هم بودیم و بیشتر موانست داشتیم. آنچه او را از جمع جدا می کرد، بی ادعایی و سکوتش بود، کم صحبت و اندازه گو، برای نوجوانی در آن سن و سال یک بلوغ زود هنگام معرفتی بود، وقت شهادتش را نیز خوب به خاطر دارم، وقتی از کربلای ۵ آوردندش، یک ترکش کوچک در سرش بود و آرام در تابوت خوابیده بود، آن روز اصغر ملک خیلی بی قرار می می کرد، آخر اصغر و حجت همیشه با هم بودند و حالا حجت رفته بود و اصغر تاب ماندن نداشت، کمتر از دو ماه نشده بود که اصغر هم در کربلای هشت به شهادت رسید، همه اینها شاید قابل تحمل بود اما وقتی در کمتر از چهل روز بعد از حجت، هادی هم شهید شد. هادی نوجوانی شاد، ورزشکار و سر حالی بود و همه دوستش داشتند. رفتنش، فاجعه ای بود که کسی توان بیانش را نداشت، باور کردنی نبود و ما نوجوان ها تا ماهها هر وقت حاج علیرضا را از دور در کوچه خیابان می دیدیم، راهمان را کج می کردیم، خجالت می کشیدیم چشم در چشم پدر حجت شویم، شرمنده می شدیم، پدر و مادری سخت جگر آور، حاج علیرضا پدر شهیدان نعمت، حجت و هادی، انسانی بود آرام، موقر و بی ادعا بدون گلایه از کسی و بدون طلبکاری. از جنس انسانهای شریفی که تمام داشته های خود را برای این دیار و باورهایشان گذاشتند و بدون هیچ چشمداشتی وظیفه اشان را انجام دادند. این نوشته ادای دینی است به آنها که بی ادعا هم چنان مانند دوران دفاع مقدس برای این کهن دیار تلاش می کنند.

صاحب امتیاز



بهترین دم نوش ها
برای مقابله با نفخ

« ۸ »



جلوی دل سرد شدن
نخبگان را بگیریم

« ۷ »



علی بایزدی؛ پژوهشگر گرگانی:
باید فرزند زمانه خویش بود

« ۴-۵ »

توزیع پایدار منابع آب



لایه های زمین شدت و مدت بارندگی تراکم و نوع پوشش گیاهی موانع طبیعی، پیچ و خم های مسیر عبور آب هم چنین عوامل انسانی مانند آتش سوزیهای عمدی، قطع درختان، تغییر کاربری اراضی، عدم رعایت حریم مسیله ها، ابنیه سازی غیر استاندارد در حاشیه و مسیر عبور آب، افزایش تعداد دام، چرای مفرط دام...

ادامه در صفحه ۲

نوروز علی حسن عباسی _ حوضه آبخیز (آبریز) به بخشی از خشکی در حدفاصل کوه و دشت ها (پست ترین مکان در زیر حوضه) و با جهت شیب یک طرفه و شکل مخروطی با ارتفاع مختلف از مناطق مرتفع کوهستانی (سر حوضه آبریز و دامنه ها تا مناطق جلگه ای پست و هموار اطلاق میشود که آب از سر حوضه تا انتها از طریق شیارها، آبروها نهرها، رودخانه های موجود جریان پیدا میکند). عواملی طبیعی مانند رانش یا لغزش



هر چند که از آینه بی رنگ تر است از خاطر غنچه ها دلیم تنگ تر است
شکن دل بی نوای ما را ای عشق این ساز شکسته اش خوش آهنگ تر است

هنرمند و شاعر گرانمایه جناب حسین ضمیری

اندوه فقدان مادر را پایانی نیست، سوگی که هیچ کلامی برای بیان آن یافت نمی شود، اما چه چاره از تقدیر و تسلیم در برابر روزگار. ضایعه در گذشت مادر عزیزتان را تسلیت می گویم و برای شما و خانواده ارجمندتان از درگاه دادار یگانه صبر و برای آن سفر کرده آرامش مسالت می نمایم.

یوسف مسگری، عبدالرحمن فرقانی فر، رحمت الله رجایی، حسین کبیر، پرویز رضایی، احمد خواججه نژاد، زهرا بارچیان، شاپور اسلامی، علی جهانگیری، محمد فزاجو، امیر عبدالسلام و عبدالصمد و عبدالناصر مهیمنی، راحیل سادات کریمی، سعید کاظمیان، همت الله یوسفی، روح الله کلاتری، ایرج رمضان، سید مهدی جلیلی، نصرت الله علیمی، علی و جمال بایزدی، مینا ساروانی، محمد حسن زاده، داوود سعیدی، مختار رنجیده، محدثه سادات حسینی، روح الله رجبی، سمیرا قدیمی، ابوالقاسم و علی مومنی، اراز محمد ساری، مریم محمدیان، مریم عبادی، مریم قرآنی، احسان و محمد جواد مکتبی، جمشید و مارال کازرانی، جعفر خاندوزی، اسماعیل جعفری، مهدی خطیری، احمد رضا اسعدی، علی نصیبی، امیر پور علی، محمود اخوان مهدوی، سیده محدثه میر حسینی، علیرضا ابری، اسماعیل مزیدی، عزیز الله حاجی مهدی، علی مسعود هزار جریبی

ادامه تیر اول

از خطر فرسایش خاک و رانش زمین در بستر و دیواره های مسیر آب، کنترل شدت جریان آب و رسوب گیری، کنترل آلودگی آبها به عهده آبخیزداران است. نتیجه مدیریت صحیح و به هنگام آبخیزداری باعث مهار و شکار روان آبهای سطحی و سیلابها، تقویت آبخوانها، پایداری اکوسیستم، خاک ورزی زیستی و کشاورزی پایدار، احیای تالابها، تامین خاک زراعی و آب شیرین و سالم برای اراضی کشاورزی، امنیت، آب، امنیت غذایی و در نهایت سلامت جامعه و تضمین شغل و امنیت اجتماعی و سیاسی خواهد شد. تجربه و مشاهدات میدانی نیز موید این واقعیت است که در هر حوضه با اعمال مدیریت آبخیزداری و اجرای

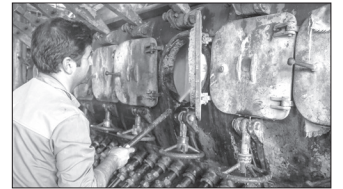
روستائیان، معدنکاوی بویژه برداشت شن و ماسه از مسیر رودخانه ها و... میتوانند هرکدام به سهم خود پایداری این سیستم را به هم زنند و جریان آب را در داخل حوضه آبخیز مختل کرده و باعث بروز سیل و گل ولای و مخاطرات زاینبار دیگر گردند. شناخت ظرفیتهای یک حوضه آبخیز و برنامه ریزی و مدیریت آن میتواند باعث پایداری حوضه و حل مشکلات اجزا و عناصر زنده و بی جان آن همچنین تضمین کننده سلامت توسعه و پایداری آن خواهد شد. کنترل روان آبهای سطحی، اصلاح مسیله ها و رفع موانع جلوگیری

عملیات آبخیزداری مانند پخش سیلاب در اراضی مرتعی جنگلکاری در مناطق آسیب دیده اصلاح مسیله ها با رفع موانع انسدادی نظیر چوب و سنگ ساخت آبی های زنده و غیرزنده، احداث سدهای رسوب گیر بتونی یا گابیونی و دیواره حایل بندهای خاکی و بتونی و انجام برنامه شکار و ذخیره سازی آب باران از طریق احداث سطوح عایق و شیبدار، ایجاد چاله و نهر و گودال در طول و حاشیه مسیله ها همراه با درختکاری بوته کاری بذرپاشی و بذر کاری و ... انجام شده نتایج بسیار درخشانی حاصل شده است.

عضو بازنشسته هیات علمی دانشگاه



پایش میدانی ۱۱۰۰ طرح اشتغال زایی در گلستان



مدیرکل تعاون کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: ۱۱۰۰ طرح اشتغال زایی در سطح گلستان به صورت میدانی پایش و راستی آزمایی شد. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری در جلسه کارگروه اشتغال علی آبادکتول با اشاره به اینکه ۱۱۰۰ طرح اشتغال زایی در سطح استان به صورت میدانی، پایش و راستی آزمایی شد، اظهار کرد: از این هزار و ۱۰۰ طرح، نزدیک به ۸۰۰ طرح مورد تأیید قرار گرفته است که بیش از ۷۰ درصد طرحها تا به اینجا مورد تأیید بوده است. وی افزود: عدم همکاری، مغایرت در زیست بوم، مغایرت در تاریخ شروع و عدم وجود طرح در محل، از دلایل انحراف و تخلف بعضی از طرحها است. دبیر کارگروه اشتغال گلستان در ادامه اظهار کرد: مبارزه با بیکاری همانند سایر آسیبهای اجتماعی نیازمند توجه همه افراد جامعه در هر پست و مقامی است که در این راستا زیست بوم ملی اشتغال به دنبال اجتماعی کردن ایجاد شغل در کشور است. خواجه مظفری اضافه کرد: زیست بوم اشتغال بر این نظریه استوار است که صرف پرداخت تسهیلات تولید، شغل ایجاد نخواهد شد بلکه باید باید ابعاد مالی، حقوقی، زیرساخت، فناوری و بازاریابی که ۵ متغیر اساسی تولید هستند به طور یک جا مورد توجه قرار گیرد. وی در همین باره تصریح کرد: برای اجرای زیست بوم تاکنون در استان ۸ هزار و ۹۲۰ مورد تأمین مالی، ۶ هزار ۳۵۲ مجوز، ۷ هزار و ۷۱ مورد مشاوره شغلی و ۲ هزار و ۳۳۹ مورد آموزشهای مهارتی توسط دستگاههای اجرایی به ثبت رسیده است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان تأکید کرد: الگوی زیست بوم ملی اشتغال هر استان متناسب با جغرافیا، جنسیت و قابلیت های آن منطقه تعریف خواهد شد. وی به فعالیت سامانه جستجوی شغل و استقبال خوب گلستانی ها از این سامانه اشاره کرد و بیان داشت: تا به حال از مجموع ۳ هزار و ۶۱۵ متقاضی ثبت شده، حدود هزار نفر بکار گماری شده اند و مجموع ۴ هزار و ۸۱۰ فرصت شغلی و تعداد ۶۲۰ کارفرما ثبت شده است. خواجه مظفری در مورد تسهیلات مشاغل خانگی، تصریح کرد: اعتبار امسال در این حوزه مبلغ ۱۱۹ میلیارد و ۷۴۰ میلیون تومان است که تاکنون ۸۴ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده است و از این طریق، برای دو هزار و ۴۰۰ نفر اشتغال ایجاد شده است.

حمل و نقل بین المللی

گمرک اینچه برون روی خط سرعت

و اقتصادی استان در دستور کار و پیگیری قرار گرفته است. به گفته وی برای بهبود راه دسترسی ۲ کشور مقدمات احداث جاده بندر ترکمن باشی - بندرخشک اینچه برون به طول ۲۲۰ کیلومتر فراهم شده و مقرر شد این طرح توسط پیمانکار ایرانی انجام شود. معاون دیپلماسی اقتصادی وزارت امور خارجه نیز در سفر چند روز گذشته به استان گلستان و بازدید از گمرک اینچه برون، ساختار جادهای مرز اینچه برون را در کنار ریلی بسیار خوب توصیف کرد و گفت: این ساختار به صورتی است که برای بهسازی جادهها از مرز قزاقستان به اینچه برون پیمانکار ایرانی انتخاب شد. مهدی صفری در خصوص رونق فعالیت حمل و نقل بین المللی در اینچه برون، افزود: میانگین روزانه آمد و شد کامیون طی یک ماه اخیر در این گمرک به بیش از ۱۰۰ دستگاه رسیده که امیدواریم بعد از بهسازی جاده به مرز ۳۰۰ دستگاه در روز افزایش یابد. وی ادامه داد: با توجه به پیگیری مستمر و اقداماتی که استاندار گلستان، وزارت امور خارجه و مدیران ملی و استانی برای افزایش تعاملات بین کشورهای همسایه در پیش گرفته اند، امیدواریم سال آینده شاهد رشد چشمگیر تعاملات با کشورهای همسایه باشیم. با این وجود، اینچه برون استان گلستان به دلیل برخورداری از ویژگی متعدد از جمله جای دادن یکی از کریدورهای شمال به جنوب جزو مسیرهای مطمئن برای سرمایه گذاری در ایجاد زیرساختهای جادهای و استفاده حداکثری از این ظرفیت برای جهش رونق اقتصادی کشور و این استان به شمار می رود و مسوولان دستگاههای مرتبط استانی نیز باید از فرصت ایجاد شده توسط دولت سیزدهم بهترین بهره برداری را انجام دهند.



گلستان انجام شد و پس از آن شاهد رونق حمل و نقل بین المللی در این گمرک مرزی هستیم. عادل مصدقی افزود: از شهریور تا آبان ماه امسال این تردها از ۸۴ به ۱۱۵ دستگاه کامیون در روز افزایش یافته است. به گفته وی حدود ۸۰ درصد آمد و شد کامیون در این گمرک مربوط به ناوگان ترکمنستان بوده و بقیه از کشورهای ایران، ترکیه، قزاقستان است. وی خاطرنشان کرد: با رونق حوزه حمل و نقل بین المللی گمرک اینچه برون برنامه ریزی شده تا سال آینده ساز و کار لازم برای آسان سازی آمد و شد کامیون ترانزیت از این گمرک به تعداد روزانه ۱۵۰ ناوگان فراهم شود. استاندار گلستان نیز گفت: پیگیری و عملیاتی شدن سند تفاهم نامه امضا شده بین روسای جمهور ایران و ترکمنستان در دولت سیزدهم، برای توسعه تجاری و اقتصادی استان با این کشور همسایه در اولویت کاری است. علی محمد زنگانه افزود: بهسازی مسیر اینچه برون به سمت خاک ترکمنستان (استان بالکان آباد) از جمله مسایلی مهم است که در حوزه رونق تجاری

معضل به مسوولان مرتبط کشوری برای حل آن با طرف ترکمنستان هستند. این دغدغه رانندگان ترانزیت ایرانی در سفر مهر سال ۱۴۰۲ استاندار گلستان به همراه هیات تجاری به عشق آباد ترکمنستان و با برگزاری نشستهایی با مسوولان طرف مقابل طرح و راه اندازی بزرگراه از بندر ترکمن باشی تا اینچه برون به عنوان یک طرح مهم و راهبردی مورد تأکید قرار گرفت. گمرک اینچه برون در فاصله ۸۰ کیلومتری شمال شهر گرگان به عنوان تنها مرکز خشکی استان گلستان بعد از فروپاشی کشور شوروی و استقلال جمهوری ترکمنستان در اوایل دهه ۷۰ فعالیت خود را به طور رسمی آغاز کرد و اکنون دارای ارتباطات زمینی و ریلی با این کشور همسایه و ورود به کشورهای آسیای میانه به شمار می رود. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جادهای گلستان گفت: بازگشایی مرز اینچه برون در آبان ماه سال ۱۴۰۱ به دنبال رایزنی رییس جمهور ایران با همتای خود و تفویض اختیارات به استانداران استان های مرزی از جمله

گمرک اینچه برون یکی از گمرکات فعال کشور به شمار می رود که طی یکسال اخیر و با تدبیر دولت سیزدهم در رونق دیپلماسی اقتصادی با همسایگان در مسیر رونق و شکوفایی قرار گرفته است. به گزارش ایرنا و به گفته کارشناسان، روند رو به گسترش حمل و نقل بین المللی در گمرک اینچه برون، نتیجه تقویت دیپلماسی اقتصادی دولت سیزدهم با کشورهای همسایه از جمله ترکمنستان بوده که این ظرفیت به عنوان یکی از اولویتهای توسعه اقتصادی کشور و این استان شمالی قرار دارد. این عده معتقدند: برای این که از ظرفیت حمل و نقل بین المللی در اینچه برون به خوبی بهره برداری شود باید برای ایجاد زیرساختهای توسعه جادهای آن به ویژه اینچه برون به سمت خاک ترکمنستان سرمایه گذاری لازم برای مرمت و نوسازی صورت گیرد. سالهاست رانندگان ترانزیت در مسیر اینچه برون به خاک ترکمنستان از وجود راه ارتباطی نامناسب ابراز نارضایتی کرده و خواستار انتقال این

علی بایزیدی؛ پژوهشگر

باید فرزند زمانه



ربطی به این موضوع نداشت که جرجانی اهل استرآباد (گرگان امروز) بوده یا بندرگز یا جرجان و هر جا. مهم این است که ما اهالی سرزمین گرگان (استان گلستان) به تمامی مشاهیر و مفاخر این منطقه، احترام بگذاریم و برای توسعه ی فرهنگ و هویت تاریخی خود، به زنده نگه داشتن نام و یاد و خاطر این بزرگان، بپردازیم. نگاه من به همه ی مشاهیر، استانی است نه صرفاً شهر و زادگاه خودم.

حکایت این ماجرابی که گفتید، چیست؟

اخیراً در اینستاگرام (از انتهای مهرماه) به ارائه ی ویدئوهایی در شناساندن مفاخر و مشاهیر کهن و معاصر گلستان مبادرت کرده ام که البته کماکان ادامه دارد. در حوزه ی جغرافیای تاریخی گرگان زمین نیز به همین شکل اقداماتی انجام داده ام. روی هم رفته تا کنون چهار نوع ویدئو در پیچ شخصی بنده ([alibayazidi61](#)) به طور سریالی کار می شود. (۱. مشاهیر کهن، ۲. مشاهیر معاصر، ۳. جغرافیای تاریخی که همگی با توضیحات تایپ شده و صوتی است. اما یک نوع چهارمی هم از این ویدئوها وجود دارد که صرفاً آهنگین است و بی کلام؛ این تیپ ویدئو، بیشتر به مشاهیر معاصر باز می گردد اما از نوعی دیگر (مثلاً معرفی شاعران فقید معاصر استان گلستان که در سه قسمت صورت گرفت، معرفی هنرمندان فقید تئاتر گرگان، معرفی نسل اول هنرمندان تئاتر گرگان) به بیانی دیگر این نوع چهارم، به معرفی چهره های یک رشته ی خاص هنری، ادبی و... تعلق دارد.

درباره گنبد کاووس با جرجان صحبت کنید آیا گنبد و گرگان یکی است؟
ببینید، شهر گنبد کاووس کنونی - گنبد قابوس پیشین (ماقبل از ۱۳۱۷) - شهری است که از سال ۱۳۰۷ تأسیس شده است. پیش از آن، یک قریه (روستا) بوده که آن هم از اواخر دوره ی قاجاریه، بر اساس حضور و استقرار برخی تراکمه در جوار گنبد تاریخی قابوس بن وشمگیر شکل گرفت. البته حضور روس ها در آنجا و اسکان سربازان ارتش روسیه در آن مکان، در این زمینه بی تأثیر نبوده است. تا اینجای کار را داشته باشید، از طرف دیگر، شهر تاریخی گرگان (جرجان) از قدیم ترین دوران باستان وجود داشته و جزء نخستین شهرها و نقاط مدنی ایران است. در نندیداد اوستا آمده که نهمین سرزمین مقدسی که اهورامزدا آفرید، وهرکان (هیرکان یا گرگان) بوده است. خب تختگاه این سرزمین هم شهر باستانی گرگان بوده است. این شهر در اواخر سده ی هفتم یا اوایل سده ی هشتم، بر اثر حمله ی مغول ها، زلزله و یا یکسری عوامل دیگر که به درستی و دقیق بر ما روشن نیست و پوشیده مانده، از میان رفته است. خب از حدود سده ی هشتم تا سده ی چهاردهم

گلشن مهر - علی بایزیدی، متولد هشتم خردادماه ۱۳۶۱ در گرگان؛ کارشناس مهندسی برق مخابرات، کارشناس ارشد مدیریت MBA، شاعر، نویسنده، پژوهشگر تاریخ گرگان و گلستان، مدیرمسئول و صاحب امتیاز فصلنامه فرهنگی استاریاد و سالنامه فرهنگی گرگان نامه، دارای بیش از ده عنوان کتاب و آثار مختلف پژوهشی منتشر شده است. مهمترین اثر او کتاب «گلستان شاعران؛ معرفی نامه شاعران معاصر استان گلستان» است که در اسفندماه ۱۳۹۹ انتشار یافت. در یک عصر دل انگیز پاییزی با او به گفتگو نشستیم تا از آنچه در این سال ها انجام داده و می دهد و دغدغه هایش، بر ایمان بگوید.

آقای بایزیدی، به خاطر دارم که نخستین بار در سال ۱۳۸۷، مطلبی درباره ی شما در نشریه ی گلشن مهر منتشر شد که گزارشی از فعالیت فرهنگی شما در وبلاگ استاریاد بود. در آن زمان، در حال معرفی چهره های شاخص معاصر استان گلستان بودید. به نظر می رسد هنوز آن راه آغازین را طی می کنید.

دقیقاً درست است. من از اردیبهشت ۱۳۸۷ با راه اندازی وبلاگ استاریاد، نسبت به ارائه ی مطالب مهم تاریخی و به خصوص معرفی مشاهیر گرگان زمین مبادرت می کردم. در حقیقت وبلاگ استاریاد پس از حدود دو سال، فعالیت پژوهشی من در حوزه ی تاریخ منطقه، به راه افتاد. در آن زمان، وبلاگ نویسی مد بود و مخاطب بسیاری داشت. درست مثل الان که فضای مجازی مثل اینستاگرام، توئیتر، تلگرام و واتساپ مد است.

شما دقیقاً از چه تاریخی وارد عرصه ی پژوهش های تاریخی و فعالیت های فرهنگی استان شدید؟

من در دوران دانشجویی مقطع کارشناسی، از اسفندماه ۱۳۸۲ به شاعری روی آوردم. از بهار ۱۳۸۳ وارد فعالیت مطبوعاتی دانشجویی در دانشگاه شهید باهنر کرمان شدم (آن زمان در رشته ی مهندسی برق تحصیل می کردم). از مرداد ۱۳۸۵ - پس از فراغت از تحصیلات دوره ی لیسانس (در بهمن ماه ۱۳۸۴) - به پژوهش های تاریخی استان روی آوردم. اولین کار مطبوعاتی ام، شهریورماه ۱۳۸۶ در مجله ی سراسری «دنیای تجارت و گردشگری» منتشر شد. مطلبی بود درباره ی وضعیت نابسامان آرامگاه علامه میر سید شریف جرجانی در شیراز.

حالا که صحبت از میر سید شریف جرجانی به میان آمد، تا جایی که اطلاع دارم، شما در خصوص این شخصیت برجسته ی تاریخ گرگان زمین، فعالیت های بسیار متنوعی داشتید؛ اگر مایلید، مختصراً برای خوانندگان گلشن مهر توضیح دهید.

اتفاقاً سوال بسیار جالب و مهمی پرسیدید. چون میرسید شریف جرجانی، سرآغاز ورود من به عرصه ی پژوهش های تاریخی استان شد. اولین بار با نام این عالم بزرگ، در کتاب «هنر حافظ» اثر شهید دکتر مطهری آشنا شدم. استاد مطهری در آنجا نوشته بود (نقل به مضمون) که خواجه حافظ شیرازی، شاگرد علامه میرسید شریف جرجانی بوده است. برایم خیلی جالب بود که یک چهره ی برجسته ی تاریخی متعلق به این سرزمین، استاد شخصیت بزرگی همچون خواجه حافظ باشد. البته که بعدها با مطالعات بسیار، به این مسئله پی بردم که این ادعا نادرست است. با این حال، این مسئله چیزی از ارزش های بسیار دانشمند بزرگ گرگان زمین نمی کاهد. علامه ی جرجانی کسی است که صرف عربی را چنان چارچوب بخشید و در قالب آکادمیک در آورد که هنوز هم پس از گذشت ششصد سال از درگذشتش، کتاب «صرف میر» در مدارس علمیه ی شیعی و سنی تدریس می شود. از نسل این بزرگمرد تا اواخر دوره ی قاجاریه بیش از شصت شخصیت برجسته ی فرهنگی، ادبی، سیاسی و دینی به منصفه ی ظهور رسیدند. او بیش از یکصد و سی عنوان رساله، کتاب، حاشیه نویسی و شرح نویسی دارد. به زعم من بی تردید میر سید شریف جرجانی، جزء پنج چهره ی برتر تاریخ این سرزمین است. من ابتدا با سختی فراوان و گشت و گذار بسیار در محله ی قدیمی سردوزک شیراز، توانستم مقبره ی آن عالم برجسته را پیدا کنم. متأسفانه وضعیت بسیار وخیمی داشت. در کنار مزارش، چرخ گاری بسته بودند، زیاله ی بسیار ریخته وجود داشت و شب ها برخی معتادان در کنار مزار او به استعمال مواد می پرداختند. مکرراً با میراث فرهنگی فارس و شهرداری شیراز، نامه نگاری و گفتگوی حضوری داشتم. تا اینکه هم در ابتدای ورودی کوچه ی اصلی منتهی به آرامگاه او، یک تابلوی راهنما آدرس نصب کردند، بقعه ی مزار او را نیز کاملاً بستند و در نقشه های گردشگری شیراز، موقعیت مکانی آن را به نمایش گذاشتند. در نهایت هم در سال ۱۳۹۴ یک کتاب صد صفحه ای در معرفی او، شرح حال، آثار و اندیشه اش نگاشتم که تنها کتاب مستقل در خصوص زندگی اوست. با این همه زحمت اخیراً یک بنده ی خدایی از اهالی گالیکش، در چند سال اخیر، کاشف به عمل آورده که قریه ی طاغو که گویا محل تولد علامه جرجانی است، از توابع گالیکش می باشد. حالا که فهمیده اند جرجانی، گالیکشی است، به تب و تاب افتاده اند و در بوق و کرنا کرده اند، در حالی که تلاش های من در آن سال ها در تمامی مواردی که مختصراً عرض کردم، هیچ

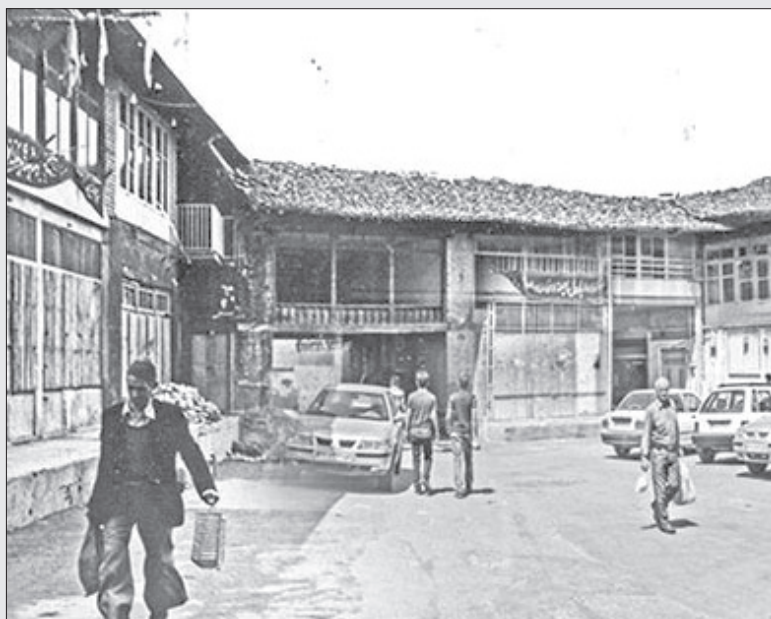
هجری، یعنی ششصد سال فاصله از نابودی گرگان تا شکل گیری گنبد کاووس وجود دارد. ضمناً گرگان باستانی تا حدود پنجاه سال پیش، خارج از شهر گنبد بوده و تقریباً چهار پنج دهه است که عملاً به شهر گنبد چسبیده است.

اما شما زمانی مدعی بودید که نام گنبد کاووس را باید به جرجان تغییر داد.

بله کاملاً درست است. هنوز هم همین طور است.

چطور؟

اصل حرف من به اختصار این است: نام شهر گرگان کنونی باید به استرآباد برگردد، نام گنبد کاووس، جرجان باشد و نام استان گلستان هم گرگان. بدین منوال، تمامی نام های تاریخی این دیار، احیاء می شود و هویت فرهنگی و تاریخی این منطقه، زنده خواهد شد. ببینید، ماجرای تغییر نام ها در استان گلستان، یک مقوله ی بسیار پیچیده و متأسفانه با تأثیرات منفی فراوان بوده است. زمانی که رضاشاه پهلوی و اطرافیان



خانه خویشی بود

گویا شما یک پیشنهاد جایگزین هم برای این موضوع داشتید. البته ظاهراً با گزینه های دیگری همچون پنجم آذر و سوم ربیع الثانی هم مخالف هستید

بله درست است. من یک بار در همین نشریه ی وزین گلشن مهر، مقاله ای نگاشتم با عنوان «نگاهی اسنادی به ماجرای ورود امام حسن عسگری به گرگان» که مستند و مستدل توضیح دادم که اصلاً این رویداد تاریخی، سندیت و صحت ندارد. خوب دیگر برای یک واقعه ی غیرواقعی، چه روزی می توان برگزار کرد؟ ماجرای غم انگیز و ناجوانمردانه ی پنجم آذر هم که منجر به شهادت ۱۴ تن از همشهری های ما و زخمی شدن بیش از هفتاد شده است، چرا باید یک روز جشن و سرور باشد؟ اگر موضوع، دینی و انقلابی است، این شهر در حوزه ی مسائل دینی و انقلابی، ریشه دارتر از این حرفهاست. من به طور کامل در خصوص سوال شما، مقاله ای مطول نوشتم، که این سه گزینه را با توضیحات لازم رد کردم و گزینه ی پیشنهادی خود را نیز تشریح کرده ام (استرآباد، شماره ۱۶، زمستان ۱۳۹۸). پیشنهاد من روز بیست و یکم اردیبهشت ماه است که بر اساس اسناد موجود، قدیمی ترین سندی که از استرآباد با عنوان دارالمؤمنین یاد شده است را نشان می دهد. سندی مهم در خصوص وقف آب شهر گرگان کنونی به دستور خواجه سیف الدین مظفر بتکچی - حاکم وقت گرگان و بانی مدرسه علمیه دارالشفاء در محله نعلبندان که هنوز هم مقبره اش بعد از ۵۰۰ سال در همان مدرسه موجود است - این سند به تاریخ هفتم ربیع الاول سال ۹۲۰ه.ق از مهمترین اسناد این شهر است. خیابان و میدان سرخواجه نیز به نام خواجه مظفر بتکچی است. او و خاندانش در این شهر، نقش مهمی در دوره ی صفویه داشته اند. بافت تاریخی شهر گرگان با المان ها (عناصر) مذهبی بی شمار، یادگار همان دوران است. تکایا، مساجد، مدارس علمیه، و... این انتخاب چند حسن دارد: یکی اینکه مسئله ی فوق به اندازه کافی تاریخی است (۵۲۵ سال پیش)، دوم به لقب و عنوان مشهور شهر گرگان یعنی دارالمؤمنین مربوط است، سوم مقولات دینی و مذهبی که در بافت تاریخی این شهر وجود داشته و دارد و برخی از سباسبون نیز بر این مقولات اصرار دارند هم به خوبی هرچه تمام تر مراعات شده است.

در خلال صحبت ها از فعالیت های اخیر خود در فضای مجازی اینستاگرام توضیحاتی دادید، شما که سال هاست فصلنامه فرهنگی - هنری - ادبی - تاریخی استرآباد را منتشر می کنید یا چند سالی است که مجله ی سالنامه ی گرگان نامه را نیز با کمک علیرضا ابن قاسم و محمد قاری، انتشار می دهید، چرا در اینستاگرام فعالیت موازی دارید؟

ببینید، من یک چیزی را از استاد تنظیمی، مجسمه ساز بزرگ معاصر گرگان که نه سال است با ایشان دوستی و همسینگی و رفت و آمد دارم، و نیز استاد شاپور اسلامی، خطاط برجسته ی معاصر که او نیز از دوستان نزدیکم است، یاد گرفته ام، اینکه «فرزند زمانه ی خود باش» یعنی همپا با جریانات روز باید به پیش رفت، اگر دقت کنید این دو هنرمند، هر یک روشی جالب در اجرای هنر خود دارند، تنظیمی، پدر مجسمه سازی مدرن با فلز مس در ایران است که به سبک آوانگارد پست مدرن از اواخر دهه ی ۱۳۴۰ مجسمه می سازد و شاپور اسلامی هم خطاط شعرهای معاصر است، او رغبتی به خوش نویسی اشعار کهن ندارد، چرا که معتقد است حالا که نمی توان در خوش نویسی وارد مقولاتی چون پست مدرن و آوانگارد شد، شاعر خطاط لقب بگیرد. خوب من هم با وبلاگ نویسی شروع کردم که زمانی، رسانه ی در دسترس مردم بود. بعد هم مجله ی کاغذی به راه انداختم که خوب به هرحال نمی توان از محاسن این کار گذشت، از جمله اینکه ماندگارتر است - ما از هر شماره مجله دو نسخه به کتابخانه های بزرگ کشور ارسال می کنیم. در تهران کتابخانه ملی، کتابخانه دانشگاه تهران، کتابخانه مجلس، مرکز دایرة المعارف بزرگ اسلامی، در مشهد آستان قدس رضوی، در گرگان مؤسسه فرهنگی میرداماد، در قم کتابخانه تاریخ اسلام. خوب ببینید که این اقدام سبب می شود مجله تا همیشه باقی بماند، از اینها که بگذریم الان چند سالی است که فضای مجازی به ویژه اینستاگرام، اصلی ترین رسانه ی مردمی است. وقتی این همه صفحات اینستاگرام پر از مطالب مختلف است، چرا یکی همچون من که انبوهی از اسناد و مدارک و اطلاعات درباره ی این منطقه دارد، و البته دستی هم در دنیای دیجیتال و کامپیوتر، وارد این مسیر نشوم؟ به طور متوسط ویدئوهای ارسالی من ۴۵۰۰ بازدید دارد. برخی از آنها تا ۸۵۰۰ بازدید هم رسیده است. پیش بینی می کنم به زودی با جذب مخاطب بیشتر - که تقریباً در همین چهل روز، حدود ۵۰۰ تعقیب کننده به صفحه ی شخصی ام افزوده شده - این تعداد بازدید از مرز ۱۰ هزار هم بگذرد و تا یک سال آینده به اعداد و ارقام بالاتری برسد. ان شاء الله.

و سخن پایانی

آرزو می کنم یک روز، فرزندان این استان، با سرافرازی و سربلندی، به انکای هویت تاریخی خود، روحیه و انگیزه ی لازم را برای رشد و توسعه ی بیشتر دریابند و استان سرسبز و تاریخی گلستان، به جایگاه واقعی خود در میان دیگر شهرها و استان های کشور، برسد. ان شاء الله.

جغرافیایی نبوده و نیست. یعنی ماعلاماً تا پیش از سال ۱۳۰۵ که سبج و ثبت احوال در ایران، رایج شد، تمامی افراد را به نام، نام پدر و انتساب شهرشان می شناختند. مثلاً محمد بن زکریای رازی. خوب حالا فکر کنید چه بر سر این همه دانشمند، هنرمند، ادیب، شاعر و شخصیت استرآبادی و جرجانی آمده است. من به شما می گویم که در همین گرگان و گلستان حداقل ثلث افراد نمی دانند، استرآباد و جرجان کجاست. البته از اقدامات گسترده ی صورت گرفته در سال های اخیر در شناساندن تاریخ توسط پژوهشگران، مؤسسات فرهنگی، و علاقه مندان تاریخ و فرهنگ، نباید گذشت ولی در هر صورت در ایران، شاید ۲۰ درصد هم نمی دانند، استرآباد و جرجان کجا بوده و هست؟ خوب وقتی این همه دانشمند و عالم و هنرمند برجسته، در این منطقه داریم که نمی شناسیم، مسلماً هویت خود را از دست می دهیم، مسلماً دیگر پیشینه ای نداریم که به آن افتخار کنیم. خوب اینگونه می شود که شهروندان شهرهایی چون شیراز، اصفهان، تبریز، مشهد، یزد، تهران و امثالهم نسبت به دیگر شهرها، تفاخر می کنند. من این مطلب را در همین نشریه گلشن مهر در تاریخ ۱۹ اسفند ۱۳۸۸ تشریح کرده ام. در آن زمان که بیستم شهریورماه را روز گرگان نامیدند.

بله! شما از همان ابتدا هم مخالف این روز بودید و مخالف هم ماندید. درست است، ریشه ی اصلی توضیحاتم همان بود که عرض کردم. از هم گسیختگی تاریخ و هویت تاریخی. ناشناخته ماندن عده ی بسیاری از چهره های ماندگار. خوب وقتی من و شما و فرزندان مان ندانیم که ما نیز همچون شهرهای مشهور کشور، دارای مشاهیر و مفاخر برجسته ای همچون فخرالدین اسعد گرگانی، حکیم سید اسماعیل جرجانی، امام عبدالقاهر جرجانی، ابوالقاسم سهمی جرجانی، علامه میرسید شریف جرجانی، میرداماد استرآبادی، میرفندرسکی استرآبادی، میرزا مهدی خان کوبک استرآبادی، علامه میر محمد مؤمن استرآبادی، بی بی خانم استرآبادی، امیر جمال الدین صدر استرآبادی، هلالی جغتایی استرآبادی، سلطان حسین واعظ استرآبادی، و امثالهم بوده ایم، دیگر چه انگیزه و روحیه ای برای تفاخر به زادگاه و سرزمین خود داریم؟ من از شما می پرسم، اگر یک روز فرزند آقای دکتر احسان مکتبی، نام خانوادگی اش را عوض کند، آیا جز این است که دیگر کسی او را به درستی نخواهد شناخت؟ دیگر کسی نمی داند که او از چه خانواده و جایگاه اجتماعی برخوردار بوده است. بعد هم باید بنشینند برای من و شما و دیگران توضیح دهد که من همان پسر دکتر مکتبی هستم. خوب سری را که درد نمی کند چرا دستمال بندیدیم؟

الان بالغ بر هشت دهه است که دیگر در نقشه های جغرافیایی ایران، نام استرآباد، وجود ندارد. ضمناً از آنجایی که به دلیل عربی بودن بسیاری از متون تاریخی، نام گرگان، در اغلب متون قدیم، جرجان نوشته شده، خبری از این نام تاریخی نیز در هیچ کجای نقشه ی جغرافیایی نبوده و نیست. یعنی ما عملاً تا پیش از سال ۱۳۰۵ که سبج و ثبت احوال در ایران، رایج شد، تمامی افراد را به نام، نام پدر و انتساب شهرشان می شناختند.

او، در اول دی ماه ۱۳۱۱، تصمیم گرفتند تا نام کهن استرآباد (که به قول مرحوم استاد سید محمد محیط طباطبایی، قدمت استعمال این نام جغرافیایی، تا دوران پرستش عشقاروت در آسیای مرکزی می رسد؛ یعنی حدود سه هزار سال پیش) از میان برود و نام قدیمی گرگان، احیاء شود، نتیجتاً شهر استرآباد، گرگان نام بگیرد. البته این اقدام، به طور رسمی تر در بیستم شهریورماه ۱۳۱۶، توسط فرهنگستان وقت، انجام شد. یک سال بعد هم، نام شهر گنبد قابوس - که برگرفته از نام برج تاریخی گنبد قابوس بود - به دلیل عربی بودن واژه ی قابوس، تبدیل به کاووس شد. حال معلوم نیست که تصور آن روشنفکران این بوده که کاووس، فارسی شده ی قابوس است یا احیاناً نام کیکاووس بن اسکندر بن قابوس، نوه ی قابوس و مؤلف کتاب قابوسنامه را با انداختن پیشوند «کی» تبدیل به کاووس کرده اند. از اینها که بگذریم، الان بالغ بر هشت دهه است که دیگر در نقشه های جغرافیایی ایران، نام استرآباد، وجود ندارد. ضمناً از آنجایی که به دلیل عربی بودن بسیاری از متون تاریخی، نام گرگان، در اغلب متون قدیم، جرجان نوشته شده، خبری از این نام تاریخی نیز در هیچ کجای نقشه ی



جلوی دلسر دشدن نخبگان را بگیریم

راز موفقیت شما به عنوان کسی که چندین نقش اعم از مادری و همسری را در کنار فعالیت‌های علمی دارد چیست؟

خاطریم هست که استاد همسر در استرالیا به بنده می‌گفتند شما ایرانی‌ها چقدر سخت کوش هستید؛ اما آن را معجزه‌ای از سمت خدا می‌دانم که اگر از آن نگهداری نشود، پژمرده شده و دیگر پویا نیست. به گزارش ایسنا، به بهانه انتخاب الهام اسدیپور، دانش‌آموخته دکتری صنایع غذایی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان به عنوان تنها زن ایرانی از میان پژوهشگران برتر پر استناد جهان به گفت‌وگو با وی پرداخته و مسیر موفقیتش را به عنوان مادری پژوهشگر، کارآفرین و همسری موفق جویا شدیم.



چرا صنایع غذایی را به عنوان رشته تحصیلی انتخاب کردید؟

من متولد مشهد هستم و رتبه دانشگاهم هزار و ۲۰۰ منطقه یک بود که رشته پزشکی دانشگاه آزاد قبول شدم اما به دلیل اینکه تمایل به بودن در کنار خانواده داشتم، رشته صنایع غذایی دانشگاه فردوسی مشهد را انتخاب کردم؛ ترم دوم کارشناسی با همسر ازدواج کرده و ایشان را یکی از بهترین مشوق‌ها در مسیر موفقیت می‌دانم.

چه طور شد که برای ادامه زندگی شهر گرگان را انتخاب کردید؟

در سال ۲۰۰۶ من مقطع کارشناسی ارشد را در دانشگاه شیراز قبول شدم اما چون همسر برای دکتری رشته مهندسی صنایع غذایی بورسیه استرالیا شدند به آن کشور مهاجرت کردم؛ من نیز با تمایل شخصی در آنجا مشغول به تحصیل در رشته آموزش زبان انگلیسی شدم. پس از پایان تحصیلات به سبب علاقه‌ای که به کشورمان داشتم به ایران بازگشته ساکن گرگان شدم و من مقطع ارشد و دکتری رشته صنایع غذایی را در دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گذراندم و همزمان جذب هیئت علمی مؤسسه آموزش عالی بهاران و معاون مؤسسه شدم تا زمانی که به دلیل کرونا و کمبود دانشجوی این مؤسسه تعطیل شد.

وضعیت تحصیل در استرالیا چگونه بود؟

ما در آنجا به عنوان مسلمان بسیار تحت فشار بودیم خاطریم هست در سالگرد حادثه ۱۱ سپتامبر به منزل ما حمله کرده و درب ورودی خانه را شکستند، حرفشان این بود که نباید هیچ مسلمانی اینجا زندگی کند؛ جالب اینجاست در پیگیری‌های پلیس هم از ما سؤال می‌شد که شما چکار کرده اید که این‌ها علیه شما تحریک شدند؟ یعنی در نهایت ما مقصر شمرده می‌شدیم. امثال این اتفاقات کم نبود چرا که حتی در رسانه‌های ملی خودشان هم مسلمانان را تروریست خوانده و مردم را علیه آن‌ها تحریک می‌کردند.

رتبه پژوهشی شما در دنیا چند بوده و این اطلاعات در کجا قابل مشاهده است؟

آمار دقیق در سایت Clarivate Analytics اعلام شده و بعد از آن شما می‌توانید در وبگاه مؤسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان یعنی ISC آن‌ها را مشاهده نمایید که اسم بنده و همسر در زمره پژوهشگران جهان مطرح است. در سال ۲۰۲۲ از بین ۱۲ نفر پژوهشگر برتر یک دهم درصد در دنیا بنده تنها پژوهشگر زن ایرانی بوده و در سال ۲۰۲۳ هم جز ۱ درصدی‌ها یعنی ۹۰۰ نفر از پژوهشگران برتر ایران انتخاب شدم. H index شاخص علمی یک شخص است که نشان می‌دهد آن فرد چه میزان کار علمی انجام داده و معتبر است که فقط شامل تعداد مقالات نشده، فرمولی برای محاسبه دارد و میزان ارجاعات در آن حائز اهمیت است؛ شاخص فعلی برای بنده بالای ۴۵ است.

به نظر شما چگونه می‌توان از استعمار علمی که رهبری به آن اشاره کردند رهایی یافت؟

ببینید این فرمایش رهبری قطعاً درست است اما مسأله اصلی که لازمه بومی‌سازی علم بوده و در اشارات رهبری نیز وجود دارد این است که برای قرار گرفتن در این مسیر پژوهشگر ما باید حامی داشته باشد تا بتواند پژوهش‌هایش را عملیاتی کرده و در جهت بومی‌سازی بسیاری از تکنولوژی‌ها گام بردارد. البته باید توجه کنیم ما برای اینکه بخواهیم در جهان مطرح باشیم مجبور به نقش داشتن در بسترهای ایجاد شده توسط آن‌ها داریم و متأسفانه این موضوع نه تنها ایران بلکه گریبان کل دنیا را گرفته و اگر می‌خواهید در جهان محلی از اعراب داشته باشید لاجرم باید در زمین آن‌ها بازی کنید و گرنه قطعاً آرزو و خواسته هر پژوهشگر ایرانی بومی‌سازی دانشش است.

ماجرای تأسیس شرکت دانش بنیان و حیطه فعالیتش چیست؟

من و همسر من از سال ۱۳۸۶ این شرکت را تأسیس کردیم که در ابتدا دانش بنیان نبود، از سال ۱۴۰۰ این شرکت به دانش بنیان ارتقا یافت؛ فعالیتی که در آن انجام می‌شود استخراج ترکیبات مؤثره زعفران و ریز پوشانی آن‌ها در مقابل عوامل محیطی است و مکان فعلی که در آن مستقر هستیم را از دانشگاه منابع طبیعی اجاره کردیم.

پس از انتخاب به عنوان تنها زن پژوهشگر برتر ایران در سال ۲۰۲۲ چه حسی داشتید؟

من چون فارغ التحصیل دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی بودم پس از انتخاب بدون اینکه حمایتی از بنده صورت بگیرد یا حتی یک برکه جهت تقدیر به من داده شود، فقط نام دانشگاه ثبت شد و شما ببینید اگر امسال این دانشگاه به گفته رئیس آن در رتبه‌بندی "تایمز" و در حوزه علوم زیستی جایگاه ۵۰۰-۴۰۱ در جهان و رتبه اول ایران و همچنین در حوزه علوم فیزیکی جایگاه ۸۰۰-۶۰۱ در جهان و رتبه ۱۱ در بین دانشگاه‌های وزارت علوم کسب کرده است، به سبب وجود چنین مقالات علمی است. حسی که این روزها بیشتر درگیر آن هستم این است که گویا علم در این جا آنچنان که باید ارزشی ندارد و مسئولین با خودشان می‌گویند

از نظر شما سنگ بزرگی که مانع پیشرفت پژوهشگران ماست چیست؟

به نظرم یکی از مسائل مهم در کشور ما این است که گاهی برخی مسئولین با توجه به تخصص خود در جای درستی قرار نگرفته‌اند، بررسی کنید چند درصد از مسئولین پژوهشی ما واقعا در این زمینه خبره بوده و چه میزان فعالیت پژوهشی قابل استناد و ارجاع دارند؟ به همین دلیل است که خیلی از پژوهشگران در کشور ما دچار حس ناامیدی و عدم موفقیت هستند چرا که آن مسئولین آنطور که باید از شرایط و اهمیت کار آگاه نیست. مورد بعدی این حقیقت بلاکتمان است که ما یک اسلام و یک کشور داریم و هر آنچه که در توان ماست باید اولاً در جهت ارتقا و پیشرفت این دو و سپس کل جهان باشد؛ به عبارتی پژوهشگر ما نباید درگیر و آلوده بازی‌های سیاسی، عزل و نصب مسئولین شده و به این مسائل گره بخورد.

در پایان چه درخواستی از مسئولین دارید؟

در ابتدا چند سؤال باید مطرح شود این که دانشجوی نخبه و المپیکی ما کجاست؟ آیا از او تجلیل می‌شود؟ آیا امکاناتی برای او قائل شده‌اند؟ ما در کشور خودمان مگر چند درصد پژوهشگر یک درصد برتر در دنیا داریم؟ در حوزه زنان چند نفر داریم؟ چرا نباید کسی پیگیر فعالیت‌های این افراد باشد در حالی که همه جا حتی در سازمان ملل هم طرح‌های حمایت از زنان را مطرح می‌کنیم؟ ما پایان‌نامه‌های بسیار خوبی داریم که در کتابخانه‌ها خاک می‌خورند این در حالی است که بسیاری از آن‌ها می‌توانند کاربردی شده و تجاری‌سازی شوند؛ درخواست من از مسئولین حمایت یا لاقول تشکری است که قطعاً سبب دلگرمی برای ادامه کار می‌شود، باید جلوی دلسرد شدن نخبگان را بگیریم چرا که امیدی برای پیشرفت کشورمان و آینده هستند.

فرصت اقتصادی نیز توسط نخبگان، معتمدان و دهیاران در روستاها باید ایجاد شود.

نمایشگاه توانمندی‌های روستاهای حاضر در طرح تکام در روستای حاجی قوشان دایر خواهد شد و ظرفیت‌های خوبی از روستاها به نمایش گذاشته می‌شود. وی طرح توانمندسازی و کارآفرینی مردم پایه با عنوان طرح تکام را یکی از طرح‌های رقابتی بین روستاها عنوان کرد و گفت: این روستاها باید به ۳۰ روستا افزایش یابد. دهرویه یادآور شد: مهم‌ترین اقدام برای روستاها، ایجاد زیرساخت‌های آب و برق برای توسعه این مناطق است. وی با اشاره به تحولات ایجاد شده در بخش آب شرب روستایی، اظهار کرد: ایجاد اشتغال پایدار در روستاها از برنامه جدی دولت است و با وجود ایجاد زیرساخت‌ها در روستاها،

فرماندار ویژه گنبدکاووس از برگزاری نمایشگاه توانمندی ۱۵ روستای طرح تکام در حاجی قوشان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، مهدی دهرویه در جلسه طرح تکام درباره طرح توانمندسازی و کارآفرینی مردم پایه با عنوان تکام تعالی حکمرانی روستایی اظهار کرد: این طرح در ۱۵ روستای هدف توسعه حاجی قوشان انجام می‌پذیرد و این تعداد افزایش خواهد یافت. وی اظهار کرد: این طرح با ارائه عملکرد و توانمندی روستاهای هدف با بررسی نقشه راه انجام می‌گیرد. معاون استاندار و فرماندار ویژه گنبدکاووس با اشاره به سفر قریب الوقوع رئیس جمهور گفت: برای نشان دادن توانمندی روستاها

نمایشگاه توانمندی طرح تکام برگزار می‌شود



بهترین دمنوش‌ها برای مقابله با نفخ

آویشن هم یک گیاه ضد نفخ معروف است که تنش عضلات گوارش را کاهش می‌دهد



نفخ در هر شرایطی ناخوشایند است و دوست داریم هر چه زودتر از آن خلاص شویم. چند نوع چای و دمنوش وجود دارد که درمان‌های مؤثری برای تسکین نفخ هستند. این دمنوش‌ها شامل گیاهانی می‌شوند که عضلات سیستم گوارش را شل کرده و گرفتگی و نفخ را کاهش می‌دهند و به گوارش بهتر و جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کنند. به گزارش ایرنا زندگی، دنیای چای و دمنوش بسیار متنوع است و مطمئناً می‌توانید انواعی را پیدا کنید که به تسکین نفخ و ناراحتی گوارش شما بسیار کمک می‌کنند.

بابونه

بابونه یکی از گیاهانی است که به‌راحتی می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید. بابونه خاصیت درمان‌گری بر سیستم گوارش دارد و عاملی ضد التهابی است.

چای ارل‌گری

چای ارل‌گری خصوصاً در یک عصر زمستانی می‌چسبید. چای ارل‌گری علاوه بر عطر و طعم بی‌نظیری که دارد می‌تواند نفخ را کاهش دهد، چون روغن برگاموت موجود در آن به‌عنوان یک عامل بادشکن عمل می‌کند.

چای افستین

افستین (خاراگوش) یک گیاه با طعم گرم و خشک است که به فرایندهای گوارشی بدن کمک می‌کند. دمنوش افستین اخلاط بلغمی را تعدیل می‌کند و هر چند طعمی کمی تلخ دارد؛ اما بازم می‌تواند بخشی از رژیم غذایی شما باشد و به‌عنوان دارویی ضد نفخ و ضد گاستریت (التهاب مخاط معده) و ضد زخم معده عمل کند. این گیاه مفید را دم کرده و به‌صورت چای مصرف کنید. افستین گرم‌ها و انگل‌های بدن را نیز نابود می‌کند.

چای نعنا فلفلی

نعنا فلفلی چه به‌صورت عصاره آن و چه دمنوش برگ‌های کامل آن، یک راهکار معروف برای تسکین نفخ است. نعنا فلفلی می‌تواند درمانی مؤثر برای علائم و دردهای سندرم روده تحریک‌پذیر نیز باشد. هر چند سندرم روده تحریک‌پذیر ممکن است علت نفخ شما نباشد؛ اما نعنا فلفلی می‌تواند نفخ و درد گوارش را کاهش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد نعنا فلفلی حین کولونوسکوپی، کولون را تسکین می‌دهد که می‌تواند به این معنی باشد که اگر تحریک روده عامل نفخ است، پس نعنا فلفلی مؤثر خواهد بود.

چای قاصدک

چای ریشه قاصدک هم درمان مؤثر دیگری برای ناراحتی گوارش است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ دریافت این گیاه می‌تواند التهاب گوارش را تسکین دهد. در واقع محققان می‌گویند ریشه قاصدک در درمان ریفلاکس اسید، بدضمی، گاستریت و کولیت (التهاب کولون) که از علت‌های اصلی نفخ شکم هستند مؤثر می‌باشد.

چای رازیانه

هرچند رازیانه گیاه معروف و بسیار پرکاربردی در آشپزی است؛ اما ثابت شده که خاصیت قوی ضد نفخ هم دارد و می‌توانید با مصرف آن به‌صورت چای و دمنوش از فوایدش بیشتر بهره‌مند شوید. این گیاه خوش‌عطر و بو دهه‌هاست که برای تسکین ناراحتی‌های گوارشی کاربرد دارد.

چای ریشه بابا آدم

ریشه بابا آدم هم می‌تواند نفخ و ناراحتی‌های ناشی از آن را کاهش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ دریافت عصاره ریشه بابا آدم تا حدی تولید اسید معده را کم می‌کند و به این معنی است که اگر ریفلاکس یا زخم

معده دارید می‌توانید با چای ریشه بابا آدم نفختان را تسکین دهید. ضمناً یافته‌ها نشان می‌دهند ریشه بابا آدم می‌تواند به درمان عفونت هلیکوباکتریلوری نیز که از علت‌های شایع زخم معده و التهاب مخاط معده بوده و ایجاد نفخ می‌کند، کمک کند.

چای دارچین

حتماً همین‌الان در آشپزخانه‌تان دارچین دارید. پس می‌توانید خیلی سریع یک چای دارچین برای تسکین نفختان درست کنید. چوب دارچین یا پودر دارچین را در آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید بماند. می‌توانید به این چای یک یا دو گیاه دیگر از مواردی که در بالا گفته شد، اضافه کنید و چای قوی‌تری برای رفع نفخ تهیه‌کنید.

چای بادرنجبویه

شاید تصور کنید بادرنجبویه جزو خانواده مرکبات زرد است؛ اما در واقع این گیاه بخشی از خانواده نعنائست. بادرنجبویه دهه‌هاست که برای رفع ناراحتی‌های گوارشی به کار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهد بادرنجبویه می‌تواند به حرکات دودی روده‌ها کمک کرده و آنها را از شر نفخ و ناراحتی خلاص کند. این گیاه درمانگر دارای خواص ضد التهابی است که به تسکین درد روده‌ها و آرام کردن بافت این عضو مهم بدن کمک می‌کند.

چای آویشن

آویشن هم یک گیاه ضد نفخ معروف است که تنش عضلات گوارش را کاهش می‌دهد. اگر عجله دارید حتی می‌توانید پودر آویشن خشک را به یک فنجان آب جوش اضافه کرده و بنوشید.

چای زنجبیل

زنجبیل و محصولات مشتق شده از زنجبیل

(مثل دمنوش زنجبیل یا آدامس زنجبیل) در تسکین ناراحتی‌های گوارش شهرت دارند. تحقیقات زیادی در مورد زنجبیل و خواص ضد التهابی آن صورت گرفته و ثابت شده که زنجبیل در تسکین علائم گوارشی خصوصاً تهوع و استفراغ بسیار مؤثر است. طبق یافته‌ها این گیاه به رفع حالت تهوع بعد از شیمی‌درمانی یا تهوع خانم‌های باردار کمک می‌کند. به‌طور کلی، اثر زنجبیل بر سیستم گوارش می‌تواند علائم نفخ را نیز برطرف نماید.

نکاتی در مورد خرید دمنوش ضد نفخ یا تهیه آن در خانه

اینکه گیاهانی که گفته شد همگی در درمان نفخ مؤثرند شکی نیست؛ اما گیاهان دیگری هم برای این هدف وجود دارند و این لیست بسیار طولانی است. وقتی می‌خواهید گیاه دمنوشی را تهیه کنید، بهتر است از نوع ارگانیک باشند و اگر نوع آماده آن را می‌خرید از برند معتبری آن را انتخاب کنید. برای مؤثرتر بودن دمنوش گیاهی بهتر است مدت‌زمان طولانی‌تری از آنچه فکر می‌کنید گیاه را دم کنید، مثلاً خوب است که اجازه دهید چای ۱۵ دقیقه بماند و کاملاً دم بکشد. می‌توانید چای را به مقدار بیشتری تهیه کرده و تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید تا هر وقت لازم شد، چای آماده داشته باشید.

اگر نفخ ادامه پیدا کرد چه باید بکنید؟

اگر علائم نفختان با راهکارهای خانگی برطرف نشد باید جهت بررسی علت آن به پزشک مراجعه کنید. هر چند چای‌های گیاهی گاهی می‌توانند علت اصلی نفخ را نیز درمان کنند اما باز هم بهتر است نظر پزشک را نیز جویا شوید. استرستان را کنترل کنید، باعجله غذا نخورید و هر لقمه را خوب بجوید، اگر حساسیت‌های غذایی دارید به آن اهمیت دهید و رعایت کنید، چون همه این عوامل می‌توانند باعث نفخ شوند.

خبر

۱۰۰ معلول برای اولین بار به بابوس امام رضا (ع) رفتند



مسئول روابط عمومی نمایندگی آستان قدس رضوی در گلستان گفت: به مناسبت ۱۲ آذر روز جهانی معلولان، ۱۰۰ نفر از جامعه معلولان این استان شمالی برای نخستین بار به مشهد مقدس و زیارت بارگاه رضوی اعزام شدند. حمیدرضا فرشیدنیا اظهار کرد: اعزام این تعداد معلول زن و مرد به سفر زیارتی مشهد مقدس با هماهنگی و مشارکت دبیرخانه کانون‌های خدمت رضوی و اداره کل بهزیستی گلستان انجام شد. وی اضافه کرد: معلولان اعزامی دارای معلولیت جسمی و حرکتی، نابینا، کم بینا، ناشنوا و کم شنوا بودند که تا ۱۴ آذرماه مهمان آستان قدس رضوی و امام رضا (ع) هستند. فرشیدنیا، زیارت بارگاه رضوی، بازدید از برخی مکان‌های تاریخی و مذهبی مشهد مقدس و شرکت در برنامه‌های فرهنگی را از جمله برنامه‌های پیش‌بینی شده برای معلولان گلستان اعزامی به بارگاه رضوی برشمرد.

»»»

یادواره شهدای مهندس بر گزار شد

نخستین یادواره شهدای مهندس گلستان با حضور خانواده‌های شهدا، ایثارگران و جانبازان، مدیران ستادی و دستگاه‌های اجرایی در گلستان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی، معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان در نخستین یادواره شهدای مهندس گلستان ضمن گرامیداشت هفته بسیج و تسلیت ایام فاطمیه گفت: گلستان بیش از چهار هزار شهید دارد که یگان‌های مهندسی رزمی و واحدهای مهندسی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیروزی‌های جبهه اسلام پیروز در لشکر ویژه ۲۵ کربلا در دفاع مقدس ایفا می‌کردند. سید مهدی مهبیایی افزود: نیروهای مهندسی پیش از آغاز هر عملیاتی در مراحل مختلف از شناسایی گرفته تا مراحل مختلف، زمینه را برای برگزاری یک عملیات فراهم می‌کردند تا نیروهای خودی کمترین تلفات نیروی انسانی را داشته باشند. وی گفت: با افتخار می‌توانیم اعلام کنیم با تکیه به تجربه‌های ارزشمند دوران دفاع مقدس در ابعاد گوناگون مهندسی، بن بست‌های ما و مهندسین ما وجود نداشته و نخواهد داشت. وی افزود: تلاش‌های علمی در حوزه مهندسی دفاعی پایانی ندارد و با توجه به تغییرات در حوزه فناوری، تلاش‌های علمی و جهادی با علم و فناوری‌های روز عجین شده است. مهبیایی در ادامه با اشاره به پیروزی‌های جبهه مقاومت در سرزمین‌های اشغالی گفت: عملیات طوفان الاقصی، اعتبار و ادعای رژیم کودک کش صهیونیستی را در هم شکست و پوشالی بودن آن را آشکار ساخت.